

Burn-out door hoge psychische werkbelasting

Ongeveer één op de tien werkenden (circa zeventhonderdduizend mensen) heeft last van burn-out-klachten. Mensen die opgebrand zijn, voelen zich moe, mentaal en fysiek. Zij zien op tegen hun werk en denken niet meer naar behoren te functioneren. De psychische belasting van het werk is een belangrijke risicofactor. Zo is de kans op burn-out groter als de werkdruk hoger is. Werkenden die weinig zeggenschap hebben over hun werk, hebben meer kans om opgebrand te raken, net als mensen die zich niet of nauwelijks in hun werk kunnen ontplooiën.

De cijfers

Burn-outklachten variëren met de leeftijd en het beroepsniveau. Analyse van enquêtegegevens van het 'Permanent Onderzoek Leefsituatie' laat zien dat werkenden van 25–34 jaar de minste klachten hebben. Van de mensen met een elementair beroep ('blauwe-boordenwerkers') kampt ruim vijftien procent met burn-out, tegen negen procent van de mensen met een middelbaar, hoger of wetenschappelijk beroep. Mensen met een volledige baan (35 uur per week of meer) of een grote deeltijdbaan (20–34 uur per week) hebben meer kans om opgebrand te raken dan mensen met een kleine deeltijdbaan (12–19 uur per week).

Vergeleken met andere bedrijfsklassen, komt burn-out het meest voor in het onderwijs en in de horeca. Meer dan dertien procent van de werkenden in deze bedrijfsklassen heeft burn-out-klachten. In de landbouw en de financiële instellingen heeft minder dan zeven procent last van burn-out.

Analyse: psychische werkbelasting grootste risicofactor

Stellen we de kans op burn-out in de landbouw op 1, dan is die kans in het onderwijs 2,7. Dat blijkt uit de resultaten van logistische regressieanalyse. Na toevoeging van vier kenmerken van psychische werkbelasting (werkdruk, taakautonomie, ontplooiingsmogelijkheden en tevredenheid over het salaris) in de analyse is de kans op burn-out in het onderwijs gedaald tot 2,1.

Vooral werkdruk hangt sterk samen met burn-out. Personen die een hoge werkdruk ondervinden, hebben 3,4 keer zo veel kans om opgebrand te raken als personen die een lage werkdruk rapporteren. Mensen die weinig ontplooiingsmogelijkheden hebben, hebben 2,7 keer zoveel kans op burn-out als mensen die veel mogelijkheden hebben om zich in hun werk te ontplooiën. Mensen die weinig zeggenschap hebben over hun werk, hebben 1,7 keer zoveel kans om opgebrand te raken als mensen die zelf kunnen beslissen over het werktempo, volgorde van de werkzaamheden, enzovoort. Er is geen samenhang gemeten tussen tevredenheid met het salaris en burn-out.

Uit deze analyse blijkt dat het hoge percentage burn-out in het onderwijs vooral kan worden toegeschreven aan de hoge werkdruk, de beperkte ontplooiingsmogelijkheden en de lage taakautonomie van leerkrachten.

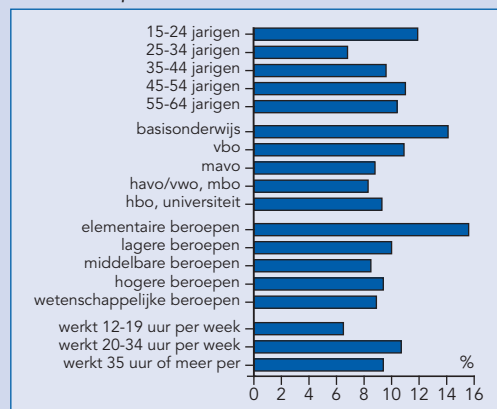
Christianne Hupkens

Technische toelichting

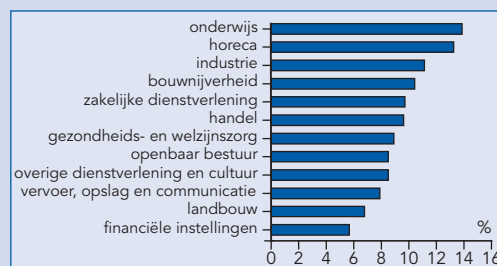
De gegevens in dit artikel zijn afkomstig uit de module 'Gezondheid en Arbeid' van het Permanent onderzoek leefsituatie (POLS). POLS is een steekproefonderzoek onder personen die in Nederland wonen, met uitzondering van de institutionele bevolking. De relatie tussen psychische werkbelasting en burn-out is gebaseerd op de gegevens van 2001 en 2002.

De meting van burn-out is gebaseerd op vijf uitspraken over de beleving van het werk, te weten 'emotioneel uitgeput', 'leeg gevoel', 's ochtends moe voelen', 'uitgeput door werk' en 'op zijn'. Per uitspraak kan de respondent kiezen uit zeven antwoordmogelijkheden, lopend van 0 (nooit) tot 6 (elke dag). Per persoon worden de vijf scores opgeteld en gedeeld door 5. Dit gemiddelde varieert tussen 0 (een 0 op elke vraag) en de 6 (een 6 op elke vraag). Respondenten die de waarde 2,21 of hoger scoren, hebben de indicatie burn-out.

Figuur 1: Personen met burn-out naar leeftijd, opleidingsniveau, beroepsniveau en arbeidsduur, 2001-2002



Figuur 2: Personen met burn-out naar bedrijfsklasse, 2001-2002



Figuur 3: Personen met burn-out naar werkdruk, taakautonomie, ontplooiingsmogelijkheden en beloningen, 2001-2002

